Mesure de la tension artérielle à domicile

FICHE D'INFORMATION

 Les mesures de votre tension artérielle à domicile vont se dérouler sur 7 jours.

Comment prendre les mesures

- Prenez les mesures le matin et le soir, avant la prise de vos traitements et avant les repas ;
- Prenez **3 mesures à 1 minute d'intervalle** ;
- **Ignorez la première mesure et inscrivez les deux autres mesures sur la fiche de relevé** (mesures 2 et 3).

Se préparer à la mesure de la tension à domicile



Mesure de la tension dans un endroit calme



Pas de tabac, de caféine, d'alcool, de nourriture ni d'exercice 30 minutes avant la mesure.



Température confortable.

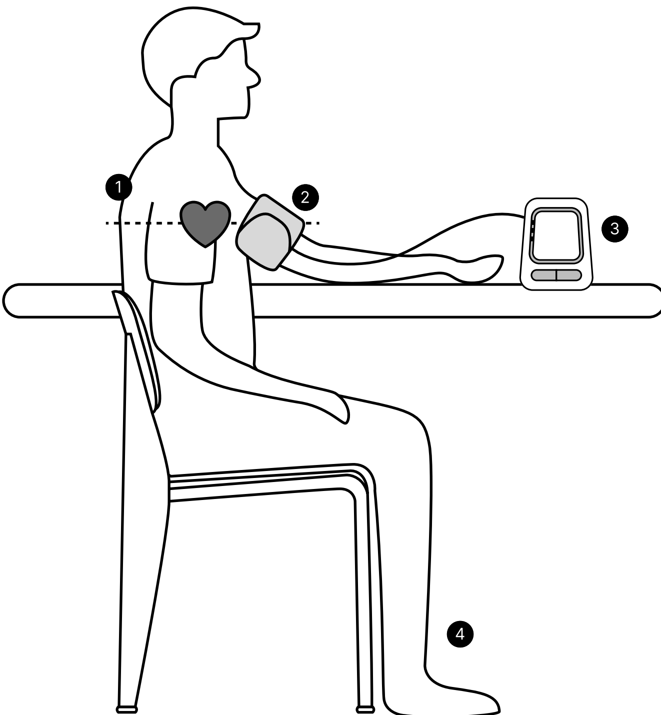


Repos assis et détendu de 3 à 5 min avant la mesure.



Ne pas parler pendant ou entre les mesures.

Comment s'installer correctement



1. Correctement assis. Dos soutenu.
2. Taille de brassard adaptée à votre bras. Mis sur un bras nu, posé sur une table. Brassard positionné à mi-bras **au niveau du coeur**.
3. Tensiomètre validé avec brassard huméral (www.stridebp.org). Suivre les indications du tensiomètre.
4. Jambes non croisées. Pieds à plat.

Recopiez les résultats des mesures 2 et 3 dans le tableau ci-joint.



SYS correspond à pression artérielle **systolique**.
DIA correspond à pression artérielle **diastolique**.
PULSE correspond au rythme cardiaque (**pouls**).

Les chiffres lus à l'écran de votre tensiomètre doivent être recopiés à l'identique.
Par exemple, si vous lisez 129, recopiez exactement 129, mais n'écrivez pas 12,9 et n'arrondissez pas le chiffre (en écrivant 130 ou 13 par exemple).

Mesure de la tension artérielle à domicile

FICHE DE RELEVÉ DES MESURES

Nom : ______________________ Prénom : ______________________ Date de naissance ______________

Période de relevé : ______________________ Appareil : ______________________

Traitements : ______________________

Questions : ______________________

____

		Mesures	Systolique	Diastolique	Pouls
Jour 1	Matin ......h......min	2			
		3			
	Soir ......h......min	2			
		3			
Jour 2	Matin ......h......min	2			
		3			
	Soir ......h......min	2			
		3			
Jour 3	Matin ......h......min	2			
		3			
	Soir ......h......min	2			
		3			
Jour 4	Matin ......h......min	2			
		3			
	Soir ......h......min	2			
		3			
Jour 5	Matin ......h......min	2			
		3			
	Soir ......h......min	2			
		3			
Jour 6	Matin ......h......min	2			
		3			
	Soir ......h......min	2			
		3			
Jour 7	Matin ......h......min	2			
		3			
	Soir ......h......min	2			
		3			
Moyenne de toutes les mesures (sauf celles du Jour 1)					

Comment prendre les mesures :

- Prenez les mesures le matin et le soir, avant la prise de vos traitements et avant les repas ;
- Prenez **3 mesures à 1 minute d'intervalle** ;
- **Ignorez la première mesure et inscrivez les deux autres mesures sur la fiche de relevé** (mesures 2 et 3).